



**AJER**  
AKADEMIC JOURNAL OF  
EDUCATIONAL RESEARCH

# ISSUE 2

**AKADEMIC JOURNAL  
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

**February 2025**

**[WWW.AJERUZ.COM](http://WWW.AJERUZ.COM)**

## JISMONIY MASHQLAR ORQALI STRESSNI KAMAYTIRISH USULLARI

Pardabayeva Madinabonu Saydulla qizi  
Chirchiq davlat pedagogika universiteti  
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi  
[mpardaboyeva@gmail.com](mailto:mpardaboyeva@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada stressni kamaytirishning samarali usuli sifatida jismoniy mashqlarga diqqat qaratilgan. Stress zamonaviy hayotda keng tarqalgan va jismoniy salomatlikka ta'sir ko'rsatadigan omillardan biridir. Maqolada turli jismoniy mashqlar, ular yordamida stressni boshqarish va yaxshilash mumkin bo'lgan ruhiy holat haqida ilmiy tadqiqotlar va amaliy misollar keltirilgan. Jismoniy faollikning inson organizmiga qanday ta'sir qilishini va turli yosh guruhlari uchun mos mashqlarni ko'rib chiqish orqali stressni kamaytirishning samarali metodlari tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy mashqlar, Stressni kamaytirish, Ruhiy barqarorlik, Aerobik mashqlar, Yoga va meditatsiya, Sog'lom turmush tarzi

Stress — bu insonning atrof-muhitga yoki ichki muhitga nisbatan o'rtacha yoki ortiqcha reaksiyasi. U har qanday odamni ta'sir qilishi mumkin, ammo uzoq davom etgan stress psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'zgargan dunyoqarash, kundalik hayotdagi bosimlar va tezkor turmush tarzining o'sishi odamlarni yanada yuqori darajadagi stressga olib kelmoqda. Shu bilan birga, stressning salbiy ta'sirlarini kamaytirishning samarali usuli sifatida jismoniy mashqlar e'tirof etiladi. Jismoniy faollik nafaqat organizmni chiniqtirib, sog'lom turmush tarzini ta'minlaydi, balki ruhiy holatni yaxshilash va stressni kamaytirish uchun eng samarali usullardan biridir.

Sog'lom va foydali odatlarni rivojlantiring. Jismoniy mashg'ulotlar kayfiyatingizni ko'taradi va organizmingizning stressga chidamliligini oshiradi. Foydali va to'yimli ovqatlar yeng, o'z vaqtida ovqatlanishga harakat qiling. Yetarlicha dam oling.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish stressni kamaytirishga yordam beradi, chunki ular miya va tanadagi stressni kamaytiruvchi kimyoviy moddalar, masalan, endorfinlarni ishlab chiqarishni rag'batlantiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlarning stressga ta'siri shuni anglatadiki, ular organizmdagi o'zgarishlarni yaxshilaydi va turli jismoniy muammolarni hal qilishda yordam beradi. Ushbu maqola jismoniy mashqlar orqali stressni qanday kamaytirish mumkinligini, turli mashqlarni va ularning organizmga ta'sirini batafsil o'rganadi

### Stress va uning turlari

Stress — bu odamning har qanday salbiy yoki ijobiy ta'sirga nisbatan o'rtacha yoki ortiqcha reaksiyasidir. Stressning asosiy turlari quyidagilardir:

- Jismoniy stress: Tanadagi ortiqcha yuk yoki juda qiyin jismoniy faoliyat tufayli paydo bo'ladi. Bu turdagi stress mushaklarda taranglik, bosh og'rig'i va boshqa jismoniy alomatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

- Ruhiy stress: Ushbu stress insonning ruhiy holatiga, ya'ni xavotir, asabiylashish yoki tushkunlikka olib keladigan vaziyatlarda yuzaga keladi.

- Emotsional stress: Kutilmagan hodisalar yoki og'ir his-tuyg'ular (xafa bo'lish, g'azablanish) tufayli paydo bo'ladi.

Stressning salbiy ta'siri nafaqat kayfiyatga, balki butun organizmning faoliyatiga jiddiy ta'sir qiladi. Bu holat insonning kundalik faoliyatini va hayot sifatini kamaytirishi mumkin.

### Jismoniy mashqlar va stressga ta'siri

Jismoniy mashqlar stressni kamaytirishda samarali vosita sifatida ishlatiladi. Ular endorfinlar ishlab chiqarilishini rag'batlantirib, kayfiyatni ko'taradi va tashvishlarni kamaytiradi. Jismoniy mashqlar stressni kamaytirish uchun quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

1. Fiziologik ta'sir: Mashqlar davomida yurak urish tezlashadi, qon aylanishi yaxshilanadi, miya esa zarur kislorod bilan ta'minlanadi. Bu aqliy tiniqlikni oshiradi va stressni kamaytiradi.

2. Endorfinlar ishlab chiqarilishi: Jismoniy faollik stressga qarshi kurashishda muhim rol o'ynaydi. Endorfinlar miya tomonidan chiqarilgan kimyoviy moddalar bo'lib, ular insonning kayfiyatini yaxshilaydi.

3. Uyqu sifatini yaxshilash: Stress ko'pincha uyqusizlikka olib keladi. Ammo jismoniy mashqlar uyquni chuqurlashtirib, stressni kamaytirishga yordam beradi.

Stressni kamaytirish uchun turli xil mashqlar turlari mavjud:

- Aerobik mashqlar: Yugurish, suzish, velosiped haydash va raqs kabi aerobik mashqlar organizmni yaxshilaydi va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Ushbu mashqlar nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi.

- Yoga va meditatsiya: Yoga va nafas olish mashqlari stressni boshqarishda eng samarali usullardan biridir. Meditatsiya ongni tinchlantiradi va ichki barqarorlikni tiklashga yordam beradi.

- Kuch va cho'zilish mashqlari: Og'irlik ko'tarish yoki cho'zilish mashqlari tanadagi taranglikni kamaytirib, mushaklarni bo'shashtiradi.

### Jismoniy mashqlar va turli yosh guruhleri

Jismoniy mashqlar turli yosh guruhleri uchun mos va foydalidir:

- Bolalar: Energiya va stressni boshqarish uchun o'yinlar va jismoniy mashqlar.

- Yoshlar: Maktab va ishdagi stressni kamaytirish uchun aerobik va kuchli mashqlar.

- Kattalar: Yoga, pilates kabi stressni kamaytiruvchi mashqlar.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollikning oʻrni

Jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish va uyquning stressni kamaytirishga taʼsiri haqida batafsil soʻz yuritish mumkin. Stressni kamaytirish uchun sogʻlom turmush tarzini shakllantirish muhimdir.

### **Xulosa**

Jismoniy mashqlar inson hayotida nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlikni taʼminlashda ham muhim rol oʻynaydi. Stressga qarshi kurashish uchun mashqlarni kundalik rejaga kiritish kerak. Har kuni 30 daqiqa jismoniy faollikni amalga oshirish orqali inson nafaqat oʻz salomatligini yaxshilaydi, balki stressdan xalos boʻlishga ham erishadi. Stressni kamaytirishda jismoniy mashqlar, nafaqat sogʻlom turmush tarzini taʼminlash, balki aqliy holatni ham yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy mashqlar stressga juda samarali taʼsir koʻrsatadi, chunki ular endorfinlar va boshqa muhim kimyoviy moddalar ishlab chiqarishni oshiradi, kortizol darajasini pasaytiradi, nerv tizimini tinchlantiradi va uyquni yaxshilaydi. Bularning barchasi stressni kamaytirish va ongni boʻshatishda yordam beradi. Mashqlarni muntazam ravishda bajarish, stressni boshqarishning muhim vositalaridan biri sifatida har tomonlama foydalidir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Xoʻjaev, Sh. (2018). Jismoniy tarbiya va sportning salomatlikka taʼsiri. Toshkent: Fan va texnologiyalar nashriyoti.
2. Raximov, M. (2020). Sport va jismoniy faollik orqali stressni kamaytirish. Toshkent: Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy Tarbiya va Sport Vazirligi.
3. Tursunov, A. (2017). Sogʻlom turmush tarzi va stressni boshqarish usullari. Toshkent: Oʻqituvchilar va murabbiylar nashriyoti.
4. Qodirov, B. (2019). Jismoniy mashqlar va sogʻlom hayot tarzining asosi. Toshkent: Oʻzbekiston Yozuvchilar Uyushmasi.
5. Raxmatov, I. (2015). Jismoniy madaniyat va uning psixologik jihatlari. Toshkent: Oʻzbekiston pedagogika nashriyoti.
6. Alimov, T. (2021). Sport va stressni kamaytirish: nazariya va amaliyot. Toshkent: Oʻzbekiston universiteti nashriyoti.



**AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)**  
**international scientific journal**  
**2-son**

Nashr qilingan sana: 27.02.2025.  
Shrift: "Times New Roman".

**“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ**

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.  
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172